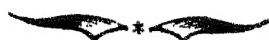


সামান্য
খোঁরা বস্ত্র গুণাগুণ ।

১৯৩৩ খ্রীস্টাব্দে প্রকাশিত
১৯৩৩ খ্রীস্টাব্দে প্রকাশিত
১৯৩৩ খ্রীস্টাব্দে প্রকাশিত

শ্রীমদ্বৈকানথ বসু, সি. এম. এ. ।

সাধাৰণ
খোৱা বস্তুৰ গুণাগুণ ।



সংগ্ৰাহক,
শ্ৰীমথুবানাথ বৰুৱা বি, এম্, ডি
যোৰহাট।

প্ৰকাশক,
বৰকটকা কোম্পানী,
যোৰহাট।

প্ৰথম তাৰিখ
৫০১ শতাব্দী, ১৮৭২ শক।

যোৰহাট অন্নদা প্ৰিণ্টিং হাউচত
শ্ৰীগোবীচৰণ বৰকটকীৰ দ্বাৰা
ছাপা কৰা হ'ল।

১৯৫০ চন।

পাতনি।

সুস্থ-সবল মানুহে বাতে নিজৰ স্বাস্থ্য অটুট ৰাখিব পাৰে আৰু অসুস্থীয়া মানুহে বাতে নিজৰ বেমাৰ-আজাৰ উপশম আৰু শক্তিশাল কৰিব পাৰে সেইবাবে ৰোগী-নিৰোগী সকলো মানুহে খোৱা বস্তুৰ গুণাগুণ জনা একান্ত আবশ্যক।

এইটো সদায় মনত ৰাখিব লাগে যে কেৱল ঔষধেই বেমাৰ দূৰ কৰিব নোৱাৰে। যদি কুপথ্য খায় তেন্তে নামজনা ডাক্তৰ কৰিবাজৰ ঔষধেও বেমাৰ ভাল কৰিব নোৱাৰে।

এইটোও জানি থব লাগে যে, সকলো সময়তে দ্ৰব্যগুণকে ধৰি পথ্য নিৰ্বাচন কৰিলে সুস্থ পোৱা নেৰায়, বেলেগ মানুহৰ বেলেগ প্ৰকৃতি অনুসাৰে আহাৰ নিৰ্বাচন কৰি লব লাগে।

দ্ৰব্যগুণ জনা যেনে আবশ্যক ব্যৱহাৰ কৰা মানুহৰ প্ৰকৃতি জনাও তেনে আবশ্যক। নিজৰ বুদ্ধি আৰু অভিজ্ঞতাৰ দ্বাৰা আৰু অৱস্থা-বিশেষে পথ্য নিৰ্বাচন কৰা নিতান্ত আবশ্যক। আমি সদায় ব্যৱহাৰ কৰা কিছুমান বস্তুৰ গুণাগুণ সংগ্ৰহ কৰি ইয়াত দিয়া হৈছে। ইয়াৰ দ্বাৰা সৰুসাধাৰণৰ অলপ উপকাৰত আহিলে যত সফল হোৱা বুলি ভাবিম। ইয়াত অনেক ভুল ভ্ৰান্তি হব পাৰে, সেইবিলাক জানিবলৈ দি ভৱিষ্যতে শুধৰাবলৈ সুবিধা দিলে পৰম কৃতাত্ম মানিম।

চিলং,

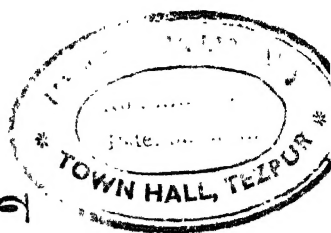
৩৮।৪৭

শ্রীমত্ৰানাত্ৰ বৰুৱা

বি, এম, ডি।

সূচী ।

বিষয়	পৃষ্ঠা
পানী	১
গাখীৰ	৩
লোণ	৬
তেল	৬
ডাইল	৭
শাক-পাচলি	৮
মাছ	১২
মাংস	১৫
ভাত-জলপান আদি	১৭
শচলা আদি	১৯
অকাল লাগতীয়া বস্তু	২১
ফলাদি	২৩
নিষিদ্ধ আহাৰ	২৭
দেহৰ ব্যৱহাৰ কৰা কেইটামান বস্তুৰ ভিণ জোৱাৰ সময়	৩১
কিছুমান পোৱা বস্তুৰ বৈজ্ঞানিক উপাদান	৩৫
খাদ্য প্ৰাণ (ভিটামিন)	৩৭



সাধাৰণ

খোৱা বস্তুৰ গুণাগুণ

পানী।

পানীৰ সাধাৰণ গুণ—মধুৰ ৰস, শীতল, কচিকৰ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, পাচক, লঘুপাক, বল-বৃদ্ধি-বীৰ্যা-তৃপ্তি আৰু পুষ্টিবৰ্দ্ধক আৰু পিয়াহ, আলস্য, ভ্ৰান্তি, নিদ্ৰা, মোহ, ভ্ৰান্তি আদি নিবাৰক।

আপাৰ আৰু কালভেদে পানীৰ গুণ বেলেগ বেলেগ হয়।

সাগৰৰ পানী—ত্ৰিদোষ বৰ্দ্ধক।

নৈৰ " — ঘন, কফ, শুকপাক, বায়ুবৰ্দ্ধক, আৰু কফ-নাশক। যি নৈ বেগেৰে বয় সেই নৈৰ পানী নিম্নল, লঘু। যি নৈৰ গতি মন্দ সেই নৈৰ পানী গধুৰ।

নিজৰাৰ পানী—লঘু, সুপথা, অগ্নিদীপক আৰু কফনাশক।

বিলৰ পানী—বাতজনক, সোৱাদ, কেহা আৰু কটুপাকী।

ডাঙৰ পুখুৰীৰ পানী—লঘু, কেহা, পিত্তজনক, খাৰুৱা আৰু কফ-বাতনাশক।

সৰু পুখুৰীৰ পানী—শুকপাকী, উদ্বেগজনক, মলবোধক আৰু দোষজনক।

নাৱৰ পানী—বাত আৰু কফনাশক, অগ্নিদীপক, লঘুপাকী, পিত্তনাশক, খাৰুৱা আৰু লুণীয়া। গৰম কালত চৈঁচা আৰু শীতকালত গৰম।

পথাৰৰ পানী—গুৰুপাকী, দোষজনক।

বৰষুণৰ পানী—নিৰ্দোষ পাত্ৰত গ্ৰহণ কৰিলে ত্ৰিদোষ-নাশক, বলকাৰক, ধাতু পুষ্টিজনক আৰু মেধাবদ্ধক।

বৰ্ষাকালত—গুৰু, উদেগজনক আৰু মধুৰ।

গ্ৰীষ্মকালত—উদেগজনক নহয়।

শৰৎকালত—লঘু আৰু উদেগ নজন্মায়।

হেমন্তকালত—স্নিগ্ধ, বলকাৰক, শুক্ৰবদ্ধক, গুৰুপাকী।

শিশিৰকালত—কফ আৰু বাতনাশক হেমন্ত কালতকৈ লঘু।

বসন্তকালত—কেহা, মিঠা আৰু কক্ক।

শীতল পানীৰ গুণ—উন্মাদ, মূৰ্চ্ছা, বমি, পিত্তজ্বৰ, পৰিশ্ৰম, মনৰ গ্লানি, পিয়াহ, দাহ, মদাত্যৰ ৰোগ আৰু বিষনাশক, পৰিপাক হ'বলৈ এক গ্ৰহৰ সময় লাগে।

গৰম পানীৰ গুণ—কাহ, জ্বৰ আৰু আমবাত নাশক, অগ্নিদীপক আৰু বাস্তুশোধক, বাতি গৰম পানী খালে বদ্ধকফ আৰু বাতৰোগ নাশ হয় আৰু অজীৰ্ণ আহাৰো জীণ যায়।

যি পানী গৰম কৰোতে আধা শুঁহি যায় সেই পানী পিত্তনাশক।
যি পানী গৰম কৰোতে তিনি ভাগৰ এভাগ শুঁহি যায় সেই পানী বাত নাশক।

যি পানী গৰম কৰোঁতে তিনি ভাগ শুহি যায় সেই পানী কফ-নাশক আৰু শীতল।

ঋতু ভেদত তপ্ত পানী কৰাৰ নিয়ম ৫—পানী গৰম কৰোঁতে হেমন্তকালত আৰু শীতকালত চাৰি ভাগৰ এভাগ, গ্ৰীষ্মকালত আৰু শৰৎকালত আধাভাগ, বসন্তকালত তিনি-ভাগ, আৰু বৰ্ষাকালত আঠভাগৰ সাতভাগ শোহাব লাগে।

গাখীৰ।

মানুহৰ সকলো প্ৰকাৰৰ খোৱা বস্তুৰ ভিতৰত শৰীৰ বক্ষাৰ নিমিত্তে গাখীৰেই সকলোতকৈ শ্ৰেষ্ঠ। শৰীৰ বক্ষাৰ নিমিত্তে যি যি বস্তুৰ আৱশ্যক সেই সকলোবোৰেই গাখীৰতে আছে। শিশুৰ গাখীৰেই একমাত্ৰ প্ৰধান খাদ্য। সি অইন বস্তু নেখায়ো অকল গাখীৰ খায়েই জীয়াই থাকিব পাৰে। সকলো জন্তুৰ গাখীৰতকৈ গৰুৰ গাখীৰেই এটাইতকৈ ভাল।

গৰুৰ গাখীৰ—সুস্বাদু, স্নিগ্ধ, সাৰক, বল, পুষ্টি, মেধা, বুদ্ধি, আৰু আয়ুৰ্দ্ধক, জ্বৰা-ব্যাধি নাশক, বাত-পিত্ত, বক্তদোষ আৰু বিষদোষনাশক।

ম'হৰ গাখীৰ—গুৰুপাক, মধুৰ বস, শুক্ৰকাৰক, বল, কফ, নিদ্ৰা আৰু ক্ষুধাবৰ্দ্ধক, বক্তপিত্ত আৰু দাহৰোগৰ হিতকৰ।

ছাগলীৰ গাখীৰ—লঘু, শীতবীৰ্য্য, বক্তপিত্ত, অতি সাৰ, ক্ষয়, কাহ আৰু জ্বৰনাশক। ত্ৰিদোষ আৰু সকলো ৰোগনাশক।

সময় বিশেষত গাখীৰৰ গুণ—পুৱা গাখীৰ খালে শৰীৰৰ পুষ্টি, অগ্নিৰ দীপ্তি আৰু শুক্ৰ বৃদ্ধি হয়। ছপৰীয়া গাখীৰ খালে বলকাৰক, কফহাৰক, পিত্তনাশক আৰু অগ্নিদীপক। ৰাতি গাখীৰ খালে শৰীৰৰ হিতসাধন, নানা দোষনাশক আৰু চকুৰ জ্যোতি বেচি হয়। ৰাতি পি খোৱাহে বৰ ভাল। গাখীৰ খীৰায়েই খালে স্বাস্থ্যৰ নিমিত্তে বৰ ভাল; কিছুমান পৰ থাকিলে গৰম কৰি খোৱাহে ভাল। গৰুৰ বা মহৰ গাখীৰ গৰম থাকোতেই খোৱা ভাল কিন্তু ছাগলীৰ গাখীৰ গৰম কৰি চেষ্টা হলেহে খাব লাগে। নতুন জ্বৰ, কাহ-কফত গাখীৰ বিষতুল্য। পুৰণা জ্বৰ আৰু কফত উপকাৰী। নিউমনিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জাত গাখীৰ বিহু বুলি ধৰিবলৈ কৈছে। চকুৰ বেমাৰত আবেলি খীৰোৱা গাখীৰ উপকাৰী। গাখীৰত লোণ বা টেঙা মিহলাই খোৱা অশুচিত, নানাৰকম বেয়া চৰ্ম্মৰোগ হয়, বক্ত দূষিত হয়, কুষ্ঠ পৰ্য্যাপ্ত হব পাৰে। নহক বা পনক খোৱাৰ পিচত গাখীৰ খালে নানাৰকম ব্যাধি আৰু বক্ত দূষিত হয়।

ক্ষীৰ—পুষ্টিকাৰক।

দৈ (গৰুৰ)—অতি মধুৰ ৰস, বলকাৰক, পবিত্ৰ, স্নিগ্ধ, কচিপ্রদ, তৃপ্তিকৰ, অগ্নিদীপক, পুষ্টিকাৰক, অকচি আৰু কৃষতা-নাশক, বায়ুনাশক।

দৈ (মহৰ)—গৰুৰ দৈতকৈ শুকপাক, বক্ষবৰ্দ্ধক, নিদ্ৰা, শ্বানি আৰু ত্ৰিদোষ বৰ্দ্ধক।

দৈ (ছাগলীৰ)—লঘু, ত্ৰিদোষ নাশক আৰু অগ্নিদীপক, শ্বাস, কাহ, অৰ্শ, ক্ষয় আৰু কৃশতানাশক।

তক্ৰ—আয়ুৰ্বেদত কোৱা আছে যে, তক্ৰ খোৱা মানুহৰ বেমাৰ হ'ব নোৱাৰে, দেৱতাসকলৰ অমৃত যেনে লাগে মানুহৰ তক্ৰও তেনে—ত্ৰিদোষ নাশক, সৰ্বৰোগ নাশক।

যি তক্ৰৰ মাখন একেবাৰেই তুলি লোৱা হয় সেই তক্ৰ লঘু। যি তক্ৰৰ অলপ মাখন তুলি লোৱা হৈছে সি অলপ গুৰু, শুক্ৰকাৰক আৰু কফজনক।

যি তক্ৰৰ পৰা একেবাৰেই মাখন তুলি লোৱা নহয় সেই তক্ৰ গুৰু, কফজনক আৰু পুষ্টিকাৰক।

তক্ৰৰ প্ৰকাৰ ভেদ—ঘোল, মথিল, তক্ৰ, উদম্বিৎ আৰু চাচ্চকা। নিৰ্জল দৈ সৰেৰে সৈতে মথিলে ঘোল, সৰ গুচাই মথিলে মথিল, ৪ ভাগৰ এভাগ পানী দি মথিলে তক্ৰ, আধা পানী দি মথিলে উদম্বিৎ, বেচি পানী দি মথিলে চচ্চিকা বুলি কয়।

তক্ৰ সেৱনৰ দোষ—কৃত ৰোগত, দুৰ্বলতাত, তৃষ্ণা আৰু মূৰ্চ্ছা ৰোগত ৰক্ত-পিত্তদোষত, স্মৃতিকা ৰোগত গৰম কালত তক্ৰ অহিতকৰ।

গৰুৰ ঘিউ—স্নিগ্ধ, মধুৰ ৰস, গুৰুপাক, চকুৰ হিতকৰ, শুক্ৰজনক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, বল, বুদ্ধি, মেধা, স্মৃতি, কান্তি আৰু লাবণ্য বৰ্দ্ধক। পবিত্ৰ, আয়ুৰু, মঙ্গলজনক, পাপনাশক, কচিপ্ৰদ, জ্বাৰা ব্যাধি বিনাশক, ত্ৰিদোষনাশক।

মহৰ ঘিউ—গুৰু মধুৰ ৰস। কফকাৰক, বায়ুনাশক ৰক্ত পিত্ত নাশক আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

ছাগলীৰ ঘিউ—অগ্নিবৰ্দ্ধক, চকুৰ হিতকাৰক, বলবৰ্দ্ধক, শ্বাস, কাহ আৰু ক্ষয়ৰোগৰ হিতকৰ।

মাখন—লঘু পাক, পুষ্টিবল আৰু অগ্নিবৰ্দ্ধক, চকুৰ ৰোগ, বায়ুপিণ্ড, কফনাশক আৰু অৰ্শ নাশক।

লোণ।

সাধাৰণ লোণ—পাচক, সাৰক, অগ্নিদীপক, মলসাৰক, স্নিগ্ধ, কচিকাৰক, জলীয়া স্বভাব, দৃষ্টিশক্তি আৰু শুক্ৰনাশক ৬ লঘুপাকী।

মৈন্ধৰ লোণ—ত্ৰিদোষ নাশক আৰু চকুৰ হিতকৰ।

তেল।

সদিয়হৰ তেল—লঘু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণবীৰ্য্য, পিত্তবৰ্দ্ধক, কফ, ত্ৰিমি, পাণ্ডু, কুষ্ঠ, কণ্ডু, অৰ্শ বায়ু, ব্ৰণ, মেদৰোগ আৰু কাণৰ বেমাৰৰ হিতকৰ।

তিলৰ তেল—বল, শুক্ৰ আৰু কফবৰ্দ্ধক। চকু আৰু চুলিৰ হিতকৰ। বায়ু, কণ্ডু, ত্ৰিমি আৰু ব্ৰণনাশক।

নাৰিকলৰ তেল—বাজীকাৰক, শুকপাক, ক্ষীণ পাতুব পুষ্টিকাৰক, বাত, পিত্ত প্রশমক। নষ্ট শুক্ৰ, শ্বমেহ, শ্বাস, কাহ, যক্ষ্মা স্মৃতিশক্তিহীনতা আৰু ক্ষতৰোগৰ পৰম হিতকৰ।

এৰি তেল—বিবেচক, বেদনা নাশক, উদৰৰোগ, বিষম জ্বৰ, শোথ, ক্ৰিমি আৰু কুষ্ঠ ৰোগৰ হিতকৰ।

ডাইল।

মণ্ডু—লঘুপাক, সাৰক, কফ-পিত্তনাশক, চকুৰ হিতকাৰক, জ্বৰ নিবাৰক।

মাটি—গুৰুপাক, কচিকৰ, তৃপ্তিকৰ, বলকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, মলমূত্ৰ নিঃসাৰক, স্তন্যবৰ্দ্ধক, মেদোজনক, কফ-পিত্তকাৰক, অৰ্শ, শ্বাস আৰু শূলনাশক। জ্বৰ, কফ আৰু পেটৰ অসুখত অপকাৰী।

মচুৰ—লঘুপাক, কক্ষ, কফ, পিত্ত, ৰক্তদোষ আৰু জ্বৰনাশক। মচুৰ ভালকৈ সিজাই তাৰ ওপৰৰ পানী বোগীৰ পথ্যাকপে ব্যৱহাৰ কৰা যায়।

অৰহৰ—লঘু, বৰ্ণপ্ৰসাদক, কফ, পিত্ত, ৰক্তহুষ্টি নাশক। তেঙাপানী অহা আৰু অজীৰ্ণ হলে অপকাৰী।

বুত—কক্ষ, বিদাহী, বাতজনক আৰু পেটৰ ক্ষোভকাৰক। গোটা বুত তিয়াই খালে কফ আৰু পিত্ত নাশক।

মতৰ—আমদোষকাৰক, কফ আৰু পিত্ত বিনাশক, পুষ্টিকৰ, বাত, মগজৰ বেমাৰ আৰু কোষ্ঠকাঠিন্যত অপকাৰী।

খেচাৰী—কচিকৰ আৰু কফ, পিত্তনাশক। খঞ্জতা, পক্ষতা, শূল, অৰ্শ আৰু হৃদয়-উৎপাদক। বাত আৰু মগজৰ বেমাৰ আৰু কোষ্ঠকাঠিন্যত অপকাৰী।

শাক পাচলি ।

শাকৰ সাধাৰণ গুণ—গুৰুপাক, কষ্ম, বিদাহী, অতি মলজনক, মলমূত্ৰ নিঃসাৰক, অধিককৈ খালে স্মৃতিশক্তি নাশ কৰে। কিন্তু কমকৈ খালে অপকাৰ সিমান নকৰে বৰং উপকাৰহে কৰে। কিছুমান শাকৰ আৰু পাচলিৰ গুণাগুণ তলত দিয়া হৈছে।—

কলমৌ শাক—শুক্ৰবৰ্দ্ধক, স্তন দুগ্ধবৰ্দ্ধক, গুৰুপাকী, কেহা আৰু বলকাৰক।

কচু শাক—মলভেদক, গুৰুপাকী, পিত্তজনক, আমবাত কাৰক।

কলামাহৰ শাক—ভেদক, লঘু, তিতা আৰু ত্ৰিদোষ নাশক।

খুতৰা শাক—উষ্ণপাকী, বক্তপিত্ত আৰু বিষনাশক।

চুকা শাক—অতিশয় গুৰুপাকী, বাতনাশক আৰু পিত্তবৰ্দ্ধক।

চাউটেঙা শাক—কফ আৰু বাতনাশক, ক্ৰিমিকাৰক, গ্ৰহণীৰ হিতকাৰক, সকলো বকমৰ পেটৰ অসুখৰ বাবে উপকাৰী।

ঝিলমিল শাক—লঘুপাকী, ক্ৰিমিনাশক, বুদ্ধি, অগ্নি, বলবৰ্দ্ধক, স্কাৰবস, কচিকাৰক, আৰু মল নিঃসাৰক।

ধেকুৱা বা মূলা শাক—উষ্ণবীৰ্য্য, কফ আৰু পিত্তবৰ্দ্ধক, ঘিউ বা তেল দি সিজালে সি ত্ৰিদোষনাশক।

দহিকচু—ত্ৰিদোষনাশক, বতিশক্তিবৰ্দ্ধক, বলকাৰক।

নিমপাত—চকুৰ হিতকৰ, পিত্তদোষনাশক, ক্ৰিমি, কণু, খহু-খজুৰতি আৰু অকচিনাশক।

পুঠৈ শাক—পুষ্টিকৰ, বলকৰ, কচিকাৰক বায়ু আৰু পিত্তনাশক, নিদ্ৰাঘনক আৰু কফবৰ্দ্ধক।

পালেং শাক—কফ আৰু পিত্তনাশক, কক্ষ আৰু বাতৰোগৰ উপকাৰক।

পনোনোৱা শাক—গৰম, মূত্ৰকাৰক, কফ, বায়ু, মল-
বোধ ত্ৰন, শোথ আৰু উদৰ ৰোগ নাশক।

ব্ৰাহ্মী শাক—মল ভেদক, স্বৰবৰ্দ্ধক, আৰু পিত্ত আৰু কফ-
নাশক।

মৰা শাক—ক্ৰিমি আৰু বক্তপিত্তনাশক।

মনোৱা বা হেলঞ্চ শাক—প্ৰীহা, অৰ্শ, শোথ, বক্তদোষ,
বাতবক্ত আৰু পিত্তবিকাৰত হিতকাৰী।

মতৰ মাহৰ শাক—ভেদক, লঘু, তিতা আৰু ত্ৰিদোষ-
নাশক।

মানিগুনি শাক—কাহনাশক, সাৰক, প্ৰীহা, মেহ, পাণ্ডু,
ক্ৰিমি, অৰ্শ, গ্ৰহণী আদি ৰোগনাশক।

মৰিচা—মধুৰ, শীতল, মলবোধক, পিত্তনাশক আৰু
গুৰুপাকী।

মাটিকাডুৰি—অগ্নিদীপক, স্নিগ্ধ, প্ৰীহা, অৰ্শ, বাত আৰু
কফনাশক।

লফা শাক—পিচল, মধুৰ, গুৰুপাক, কফবৰ্দ্ধক।

লাই শাক—গুৰুপাকী, মলবোধক ত্ৰিদোষবৰ্দ্ধক।

ভেদাই লতা—সাৰক, বলকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বেদনা নাশক,
ভগ্ন সংযোজক, বাত, কফ আৰু শোথ ৰোগৰ হিতকৰ।

ବକ୍ ଫୁଲ—ବାୟୁପିତ୍ତ ଶ୍ରମକ—କୁକୁରୀ-କମ୍ପା ଭାଲ ହୟ ।

ସବିୟହର ଶାକ—ଶୁକ୍, କନ୍ୟା, ବିଦାହୀ, ତ୍ରିଦୋଷ ଜନକ—ଇୟେଇ

ବବ ବେୟା ଶାକ ।

ଆଲୁଖୁଟି—ଶୁକ୍ପାକ, କଫନାଶକ, ବାୟୁବର୍ଦ୍ଧକ, ପୁଷ୍ଟିକାରକ ।

ଉବହୀ—ଶୁକ୍ପାକ, ଅଗ୍ନି, ବଳ ଆକ ଶୁକ୍ର କ୍ଷୟକାରକ ।

ଝୁଲକଚୁ—ଲଘୁ, ଅଗ୍ନିଦୌପକ, କଟିକାରକ, ଅର୍ଶ, କଫ ଆକ ଗ୍ଳୀହା
ବିନାଶକ, ଧବ, ବକ୍ତ୍ରପିତ୍ତ ଆକ କୁଷ୍ଠରୋଗର ଅହିତକର ।

ଝୁଲକବି—କଫ ଆକ ପିତ୍ତ ନାଶକ, କଟିକାରକ, ଅଗ୍ନିଦୌପକ ।

କେବୋଲା (ତିତା)—ଲଘୁ, ତିତା, ଅଗ୍ନିଦୌପକ, ଜ୍ୱର, ପିତ୍ତ,
କଫ, ପାଣ୍ଡୁ ମେହ ଆକ ତ୍ରିମିନାଶକ ।

ଜିକା—ଶୀତଳ, କଫ-ବାତକାରକ, ପିତ୍ତନାଶକ, ଅଗ୍ନିଦୌପକ,
ଜ୍ୱର ହାସ ଆକ ତ୍ରିମି ନିବାରକ ।

କୋମୋରା—ଜାଲି—ପିତ୍ତନାଶକ । କେଟା ବୁଟା ନୋହୋରା—
କଫକାରକ । ପକା—ଲଘୁ, ଅଗ୍ନିଦୌପକ, ଶୁକ୍ର ଆକ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ବାୟୁ
ପିତ୍ତନାଶକ ।

ଜାତିଲାଉ—ମଳଭେଦକ, ଶୁକ୍ପାକ, ପିତ୍ତନାଶକ, ଆକ
କଫକାରକ ।

ପଚଲା—ଶୀତବୀର୍ଯ୍ୟ, କଟିକାରକ, ଅଗ୍ନିବର୍ଦ୍ଧକ, ଯୋନିଦୋଷ ଆକ
ବକ୍ତ୍ରପିତ୍ତନାଶକ ।

ପୁବାକଲ—ମଳବୋଧକ, ପୁଷ୍ଟିକର, ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ।

ପଟୋଲ—ପାଚକ, ତୃପ୍ତିକର, ଶୁକ୍ରକାରକ, ଲଘୁ, ସ୍ନିଗ୍ଧ, ଅଗ୍ନି-
ଦୌପକ, କାହ, ବକ୍ତ୍ରଦୋଷ, ଜ୍ୱର, ତ୍ରିମି ଆକ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ ।

ধুন্ধুলি—তিতা, মধুৰ বস, শীতল, কচিকৰ, তৃপ্তিজনক, বায়ু, পিত্ত, বক্তদোষ, শোথ, জড়তা আৰু মূত্ৰবোগৰ হিতকৰ।

বাঁহৰ গাজ (খৰিচা নহয়) কটু, কষায়, মধুৰ বস, শীতল, কক্ষ্ম, গুৰুপাক, সাৰক, কচিকৰ, বিদাহকাৰক, কফনাশক, বাতপিত্ত বৰ্দ্ধক।

বন্ধা কৰি—গুৰুপাক, বল আৰু পুষ্টিকাৰক, বাত আৰু শ্লেষ্মাজনক।

ফুলকৰি—গুৰুপাক, পুষ্টিকাৰক, বলকৰ, বায়ুবৰ্দ্ধক।

বেঙেনা—উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিদীপক, বল, পুষ্টি আৰু শুক্ৰ-বৰ্দ্ধক, জ্বৰ বায়ু, আৰু কফবিনাশক। **কুমলীয়া**—কফ আৰু পিত্তনাশক। **বুঢ়া**—পিত্তকাৰক। **বগা পোৱাল বেঙেনা**—অৰ্শ-বোগৰ হিতকৰ। **পোৰা বেঙেনা**—কফ বায়ু আৰু আম-দোষনাশক।

ভাতকেৰোলা—শুক্ৰনাশক, কচিকাৰক, কফ আৰু বাত নাশক।

ভোল—শীতল, ক আৰু পিত্তকাৰক।

ভেঁপু—শীতল, কচিকৰ, মলভেদক, মূত্ৰকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, অগ্ন্যৰী নাশক আৰু পিত্ত শ্লেষ্মাৰ উপকাৰক।

বঙালাউ—মধুৰ বস, শীতল, গুৰুপাক, শুক্ৰজনক, পুষ্টিকৰ, পিত্ত, আৰু বায়ুনাশক।

মূলা—গুৰুপাক, দুস্পাচ্য, উদৰ স্তম্ভকাৰক, মূলাৰ ফুল—কফ আৰু পিত্তনাশক, গুটি—কফ আৰু বাতনাশক, শুকান মূলা—হাত ভৰি উখহাত উপকাৰী।

মানকচু—বক্তৃপিত্ত আৰু শোধ নাশক, বক্তৃপৰিষ্কাৰক।

বঙাআলু—কফনাশক, পিত্তকাৰক আৰু বলকাৰক।

মতৰ—গুৰুপাক আৰু কচিকৰ।

কলদিঙ্গ—শীতবীৰ্য্য, বক্তৃপিত্ত আৰু ক্ষয় নিবাৰক।

নহক—মূলত—কটুৰস, পাতত—তিতাৰস, ঠাৰিত—কষায়
ৰস, ঠাৰিব আগত—সৰণ ৰস, গুটিত—মধুৰ ৰস, আছে।
স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য, পাচক, সাৰক, পুষ্টিকৰ, বলকাৰক, শুক্ৰ-
বৰ্দ্ধক, কষ্টশোধক, ভগ্নসন্ধান কাৰক, বৰ্ণপ্ৰসাদয়ক, মেধাজনক,
চকুৰ হিতকৰ, পিত্তবৰ্দ্ধক জ্বৰা-ব্যাধিনাশক, হৃদ্ৰোগ, অকচি,
অগ্নিমান্দ্য, জীৰ্ণজ্বৰ, শ্বাস, কাহ, শোধ, অৰ্শ, ক্ৰিমি, বায়ু আৰু
কফনাশক।

পিয়াজ—নহকৰ দৰেই গুণ বিশিষ্ট। মধুৰ ৰস, কফকাৰক,
বলকাৰক, বীৰ্য্যবৰ্দ্ধক আৰু বায়ুনাশক।

মাছ।

মাছ বৰ শক্তিকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক আৰু বাতবোগৰ পক্ষে
উপকাৰী, মাছত বৰ ফচ্ৰবচ্ আছে। মগজু খটাব লগীয়া
কাম কৰা মানুহৰ পক্ষে আৰু টান কাম বৰা মানুহৰ পক্ষে বৰ
উপকাৰী, সৰু মাছ ডাঙৰ মাছতকৈ লঘুপাকী।

নৈৰ মাছ পুখুৰী বা বিলৰ মাছতকৈ উপকাৰী। সকলো
মাছতকৈ ৰোমাছেই ভাল। পানী লগা, কফ হলে, উদফাট,

নতুন জ্বৰ হলে যক্ষ্মা আদি বোগত ভাল নহয়। বহুত দিন জীয়াই খোৱা কাঠৈ, মাগুৰ, মাছ খোৱা উচিত নহয়। তাৰ পৰা নানা বৰমৰা বেমাৰ হোৱাৰ সম্ভৱ।

সুস্থ অৱস্থাত সকলো মাছকে খাব পাৰে কিন্তু বেমাৰীৰ পক্ষে সাধাৰণতে কাঠৈ, মাগুৰ, সিঙ্গি, খলিহনা, সিঙৰা আদি মাছে ভাল। মিৰিকা, শাল, বৰালি, ইলিছ মাছ দুৰ্বলী মানুহে খাবলৈ ভাল নহয়। কিছুমান মাছৰ গুণাগুণ তলত দিয়া হৈছে।

আৰি মাছ—শুক্ৰবল, অগ্নি, বায়ু আৰু কফবৰ্দ্ধক।

ইলিচ মাছ—স্নিগ্ধ, মুখৰোচক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, পিত্তনাশক, কফকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধিকাৰক আৰু বায়ুনাশক।

এলেং মাছ—মধুৰ, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, মল বোধক, কফ আৰু বাতনাশক।

কাঠৈ মাছ—লঘুপাক, বগৰ, স্নিগ্ধ, কচিকৰ, বায়ু আৰু কফনাশক।

কুৰ্হি মাছ—মধুৰ, হৃদৰোগৰ উপকাৰী, পিত্ত, শ্লেষ্মা, আৰু অগ্নিবৰ্দ্ধক।

কাকুলি মাছ—বল, শুক্ৰবৰ্দ্ধক আৰু গুৰুপাকী।

খলিহনা মাছ—লঘুপাক, মলবোধক, শূলৰোগ, আৰু আমদোষ প্ৰশমক।

গেদগেদি মাছ—বাত, পিত্তনাশক, কফ আৰু আমবাতজনক।

গৰৈ মাছ—মিঠা, শীতল, বাত, পিত্তনাশক।

ভৰিৰে আহাৰ খুচৰি খোৱা চৰাইৰ মাংস গুৰুপাকী, গৰম, মধুৰ, স্নিগ্ধ, বাতনাশক, আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

হৰিণকে আদি কৰি হাবিত থকা জন্তু লঘুপাকী, মধুৰ, শীতল, কেহা আৰু হিতকাৰক।

বিশেষ বিশেষ মাংসৰ বিশেষ বিশেষ গুণ আছে কিছুমানৰ গুণাগুণ তলত দিয়া হৈছে।

পাঠা ছাগলী—লঘু, স্নিগ্ধ, মধুৰ ৰস, ত্ৰিদোষ নাশক, বলকৰ, কচিকাৰক, পুষ্টিবৰ্দ্ধক আৰু বীৰ্য্যাকাৰক।

খাহি ছাগলী—গুৰুপাক, কফবৰ্দ্ধক, বাত, পিত্তনাশক, বলদায়ক, আৰু মাংসবৰ্দ্ধক।

ভেড়া ছাগলী—গুৰুপাক, পুষ্টিকৰ, বায়ুনাশক, পিত্ত আৰু শ্লেষ্মাবৰ্দ্ধক।

পহু—লঘুপাক, পুষ্টিকৰ, ত্ৰিদোষনাশক, অগ্নিদীপক আৰু মল-মূত্ৰ ৰোধক (ইয়াৰ বিশেষত্ব এই যে সবহকৈ খালেও অপকাৰ নকৰে সহজে জীণ যায়)।

কাচ—শুক্ৰবল আৰু মেধাবৰ্দ্ধক, বায়ুনাশক, চকুৰ বেমাৰৰ হিতকাৰক, প্লীহা, আৰু কোষ্ঠবৰ্দ্ধতা ৰোগীৰ পক্ষে হিতকৰ, “বাগ্ভটে” অৰ্শৰ নিমিত্তে ভাল বুলি কৈছে—

নাড়ী—পিত্তনাশক, ভৰি—কফনাশক, চলাং—মধুৰ, স্নিগ্ধ, কাম আৰু বলবৰ্দ্ধক।

ডুৰাকাচ—পিত্তবৰ্দ্ধক, কফ, গুৰুপাক, অগ্নিমান্দ্যাকাৰক কিন্তু মুখৰোচক।

পাৰ—বল, বীৰ্য্য, শুক্ৰবৰ্দ্ধক আৰু পুষ্টিকাৰক, বায়ুপিণ্ড,
বক্তাদাবনাশক।

হাঁহ—গুৰুপাক, বায়ুনাশক, কফজনক, শ্বৰাশ্রাসাদক,
শুক্ৰ, বল আৰু পুষ্টিজনক, চকুৰ বেগাৰত বিশেষকৈ কুকুৰীকণা
বেমাৰত উপকাৰী।

কুকুৰা—শ্লিষ্ণ, টকুৰীয়া বায়ুনাশক, কফবৰ্দ্ধক, চকুৰ
হিতকৰ, বল, পুষ্টি আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

হাঁহ আৰু মূৰগীৰ কণী—লঘুপাক, সজ্জবলবৰ্দ্ধক, অত্যন্ত
শুক্ৰবৰ্দ্ধক, কামোদ্দীপক, শুক্ৰক্ষয়, কাহ, হৃৎৰোগ আৰু ক্ষত
ৰাগত হিতকৰ, কণী দিমানে বেচ নিদ্ধ হয় দিমানে গুৰুপাকী।

বৰা—ৰতিবৰ্দ্ধক, বাতনাশক, বলবৰ্দ্ধক।

গুৰু—মধুৰ পাক, কেহা, তিতা, বাত-পিত্তনাশক, আয়ু-
শুক্ৰ আৰু বলবৰ্দ্ধক।

গঁড়—কফনাশক, কেহা, আৰু বায়ুনাশক, পবিত্ৰ, আয়ু-
বৰ্দ্ধক শুক্ৰবৰ্দ্ধক, আৰু কফ।

কপো—মধুৰ, কেহা, শীতল তৰু বাত-পিত্তনাশক।

ভাত-জলপান আদি।

চাউল—লগ্ন, শ্লিষ্ণ, কটিকৰ, বলদায়ক, ৰোগ নিবাৰক।
নতুনতকৈ পুৰণি ভাল। পেটৰ অসুখ থাকিলে নতুন চাউল

খোৱা ভাল নহয়। পৰিশ্ৰমী মানুহৰ পক্ষে নতুন চাউলগৈ ভাল, বল আৰু কাস্তি বৃদ্ধি হয়।

চিৰা—পেটৰ গুৰুতা সম্পাদক, শ্লিষ্ণ, শুক্ৰ আৰু কফ-বৰ্দ্ধক, গাখীৰত তিয়াই খোৱা চিৰা বলকাৰক, বাতনাশক আৰু মলভেদক।

আঁঠে—পিয়াহ, বমি, অতিসৰ, কফ আৰু পিত্তনাশক, অগ্নিদীপক, লঘুপাক, মেহ আৰু মেদ ৰোগৰ হিতকাৰী।

মুৰি—লঘুপাক, কফনাশক, পিত্তবৰ্দ্ধক, অগ্নিবৰ্দ্ধক।

সান্দহ—গুৰুপাক, কফ, পিত্তবৰ্দ্ধক, কফনাশক, পুষ্টিকাৰক, বহুমূত্ৰৰ উপকাৰক।

ময়দাৰ কটী—লঘুপাক, বল, পুষ্টি আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

লুচি—গুৰুপাক, বাতপিত্ত নাশক, কফবৰ্দ্ধক।

আটাৰ কটী—গুৰুপাক, পুষ্টিকৰ, বলকৰ, কোষ্ঠবদ্ধতা নিবাৰক।

গুড়—গুৰুপাক, সাৰক, ক্ৰিমিজনক, বায়ু নাশক, পুৰণি গুড়—শ্ৰীহা নাশক, গুৰুপাক।

চেনি—বল আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বমি, দ্বৰ, কাহ আৰু বক্তপিত্তৰ হিতকৰ।

মিছিৰি—চেনিৰ নিচিনাই গুণ তাতকৈ বেচিহে, শ্লিষ্ণ, মিছিৰিৰ পানী পিয়াহ আৰু ক্লাস্তি নিবাৰক।

মৌ—সদা, শীতবীৰ্য্য, চক্ৰ হিতকাৰক, অগ্নিদীপক, ধাৰক, স্বৰ আৰু বৰ্ণপ্ৰসাদক, মেধাজনক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, শৰীৰৰ কোমলতা

সম্পাদক আৰু কচিপ্ৰদ; অলপ বায়ুবৰ্দ্ধক আৰু কুশতা-
কাৰক, কুষ্ঠ, অৰ্শ, কাহ, বক্তপিত্ত, প্ৰমেহ, ক্ৰিমি, পিয়াহ,
দাহ, হেকতি, বমি, শ্বাস, অতিসাৰ, মলবদ্ধতা, দ্ৰুত আৰু
ক্ষয়ৰোগ নাশক।

মছলা আদি।

হালধি—কফ, পিত্ত, বক্তদোষ, খজুৱতি, আৰু ব্ৰণনাশক,
ঔষধীয়া, দেহৰ বৰ্ণপ্ৰসাদক, ক্ৰিমি, অকচি, বিষদোষ, বক্তদুষ্টি,
কণ্ড, প্ৰমেহ, পাণ্ডু, ব্ৰণ আৰু শোথ নাশক।

জালুক—অগ্নিবৰ্দ্ধক, কচিকাৰক, কক্ষ্ম, লঘুপাকী, গৰম,
জলা আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

জলকিয়া—তীব্ৰ কটুৰস, ঔষধীয়া, তীক্ষ্ণ, অগ্নিবৰ্দ্ধক,
কচিকৰ বাত-পিত্ত প্ৰবৰ্দ্ধক, কফনাশক, প্ৰায় সকলো বেমাৰৰ
অনিষ্টকাৰী।

জিৰা—কচিকাৰক, স্বৰবৰ্দ্ধক, স্নুগন্ধ, কফ আৰু বাতনাশক।

ধনৌয়া—কফ আৰু বাতনাশক, দাহ, বমি আৰু পিয়াহ
নাশক, অগ্নিদীপক, কচিকাৰক, মল আৰু বাত নিঃসাৰক।

তেজপাত—শুকান তেজপাত—জ্বৰ, কফ আৰু পিত্তনাশক,
অগ্নিবৰ্দ্ধক।

হিং—চোকা, তিত্তা, শূল, অজীৰ্ণ আৰু মলবদ্ধ নাশক।
লঘুপাকী, গৰম, পাচক, স্নিগ্ধ, অগ্নিদীপক, কফ আৰু বাত
নাশক।

আদা—ভেদক, তীক্ষ্ণ, উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিকাৰক, বাত আৰু কফনাশক, ভাত খোৱাৰ আগত জোন আদা খালে অগ্নিৰ দীপ্তি, আহাৰত কচি, জিভা আৰু নেলু বিশোধিত হয়।

লং—কটু, তিক্তৰস, শীতল, তীক্ষ্ণ, লঘুশাক, পাচক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, কাচকৰ, ত্ৰিদোষ নাশক, চকুৰ হিতকৰ, মুখৰ দুৰ্গন্ধ নিগাৰক।

দালচেনি—শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বলকাৰক, উদৰাময়ৰ হিতকৰ।

ইলাচি—ডাঙৰ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, তৃণ আৰু বমি নিবাৰক।
সক-বায়ু আৰু মূত্ৰকৃচ্ছাদিৰোগ নাশক।

জায়—অগ্নিদীপক, মল সংগ্ৰাহক, শ্বৰপ্ৰসাদক, পুৰণি অতিসাৰ আৰু গ্ৰহণী বেমাৰত বিশেষ উপকাৰী।

কাফুৰ—লঘু, স্নিগ্ধ, ঘনবৰ্দ্ধক, নিদ্ৰাজনক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক
কাম শাস্তিকৰ, চকুৰ হিতকাৰক, দাহ, পিয়াহ, দুৰ্গন্ধ, বেদনা
আৰু শুক্ৰ মেহনাশক।

তাপ্পিন তৈল বা সৰিহতৰ তৈলৰ লগত মিহলাই মালিচ
কৰিলে সকলো প্ৰকাৰৰ বিষ গুচে। নাৰিকল তৈলৰ লগত
মিহলাই গৰম কৰি ঘৰিলে খুদ-খুদ, খজুৱতি আদি চৰ্ম-
ৰোগ নষ্ট হয়। অকণমান টোপোলা বান্ধি শুঙি থাকিলে
পানী লগাবপৰা হাঁচিওৱা আৰু নাকৰ পানী ওলোৱা গুচে।
বেচিকৈ কাফুৰ সেৱন কৰিলে মূৰৰ বিষ আক্ষেপ প্ৰলাপ
আদি লক্ষণ উপস্থিত হয়।

জনী—কোষ্ঠ শূলনাশক, হৃদৰোগৰ উপকাৰক, পিত্তনাশক,
অগ্নিবৰ্দ্ধক, বায়ু, কফ আৰু ক্ৰিমিনাশক।

খোৱা বস্তুৰ গুণাগুণ



সৰিয়হ—তীক্ষ্ণ, ঔষধীয়া, কফ বাতনাশক, ৰক্তপিত্ত আৰু
অগ্নিবৰ্দ্ধক, কণ্ডু আৰু ত্ৰিগমিনাশক।

তিল—স্নিগ্ধ, তৃণপাক, বলকাৰক, চালৰ হিতকৰ, খজু
আদি ৰোগৰ হিতকৰ, স্তন্যবৰ্দ্ধক, দাঁত টান হয়। অগ্নিকৰ,
বায়ু, পিত্ত, কফনাশক। ক'লা তিলতে প্ৰশস্ত। এবছৰ
বেছি হলে গুণ নেথাকে।

তামোল—গুৰু—অগ্নিবৰ্দ্ধক, কেহা, মধুৰ আৰু মলসাৰক
বেচা—তৃণপাক, কামবৰ্দ্ধক।

গোৰোৱা—অগ্নি দৌৰ্বল্যকাৰক।

পাণ—মলভেদক, বলবৰ্দ্ধক, কামোদ্দীপক, জ্বৰ, ৰক্তপিত্ত
আৰু চকুৰ বেমাৰৰ হিতকৰ।

পাণৰ ঠাৰি, ৰোগকাৰক। আগ—পাপকাৰক, পকাপাণ,
আয়ু ক্ষয়কাৰক, পাণৰ শিৰ বৃদ্ধিনাশক।

চুণ—বাতশ্লেষ্মা, শূল, ক্ৰিমি, তল্লপিত্ত, আৰু বেদনানাশক।

খয়েৰ—পাচক, পিত্ত আৰু কফনাশক, দাঁতৰ হিতকৰ,
ব্ৰণ, শোথ, পাণ্ডু, অকচি, মেহ আৰু ক্ৰিমিৰোগ নাশক।

—+—

অন্যান্য লাগতিয়াল বস্তু।

শিলিখা—সৰলো ৰোগ আৰু জৰা-ব্যাধি বিনাশক,
বল, পুষ্টি, মেধা আৰু আয়ুৰ্দ্ধক, চকুৰ হিতকৰ, ত্ৰিদোষনাশক,

বাত, কাহ, প্লীহা, যকৃত, শূল, হেৰুতি পেট উখহা, মলবিবদ্ধতা, হৃদৰোগ, কামলা, মূত্ৰকুচ্ছ আৰু মূত্ৰাঘাত ৰোগত হিতকৰ।

উপবাসী, কুশ, পথশ্ৰান্ত, পিত্ত প্ৰধান ধাতুবিশিষ্ট আৰু গভিনীসকলে শিলিখা খাব নেলাগে।

স্বাতু হৰিতকী—বৰ্ষাকালত সৈন্ধৱ লোণৰ লগত, শৰৎ কালত চেনিৰ লগত, হেমন্তত শুকান আদাৰ লগত, শীত কালত পিপলিৰ লগত, বসন্ত কালত মৌৰ লগত, গ্ৰীষ্ম কালত গুড়ৰ লগত খোৱাকে স্বাতু হৰিতকী বোলে। এইদৰে খালে সকলো বেমাৰ নষ্ট হয় আৰু জৰাব্যাধি নাশ হয়।

শিলিখা বেলেগ নিয়মে খোৱাত বেলেগ গুণ—চোবাই খালে অগ্নিবৃদ্ধি, বাটি খালে মলশুদ্ধি, সিজায় খালে মলসংগ্ৰাহী আৰু ভাজি খালে ত্ৰিদোষঘ্ন হয়।

আহাৰৰ লগত খালে বল, বুদ্ধি, ইন্দ্ৰিয়ৰ বিকাশ, বায়ু, পিত্ত, কফনাশ আৰু মলমূত্ৰ নিঃসৰণ হয়।

আমলখী—বক্তপিত্ত আৰু প্ৰমেহ নাশক, অত্যন্ত বলকাৰক, পুষ্টিদায়ক, বসায়ন, বায়ু, পিত্ত, কফ ত্ৰিদোষনাশক, ভ্ৰম, তৃষ্ণা, দাহ, ভ্ৰম আৰু বমি নিবাৰক।

কোদো বৰল আদিয়ে খালে বাটি লগালে তৎক্ষণাত্ বিব উপশম হয়।

ভোমোৰা গুটি—কফ, পিত্তনাশক, পিয়াহ, বমি, কাহ, নিবাৰক, চকু আৰু চুলিৰ হিতকৰ, ক্ৰিমিনাশক। শিলিখা, আমলখী, ভোমোৰা গুটি তিয়াই পানী খালে মুছ বিৰেচক

হয়, বায়ুনাশ হয়, মল বিবন্ধতা দূৰ কৰে ইয়াক ত্ৰিফলাৰ পানী বোলে।

তুলসী—উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিদীপক, পিত্তকাৰক, মূত্ৰকৃচ্ছ, বক্ত-
দোষ, কফ আৰু বায়ুনাশক।

বেলপাত্ৰ—কষায়, মধুৰ বস, গুৰুপাক, স্নিগ্ধ, অগ্নিবৰ্দ্ধক,
মলবোধক, কচিকাৰক, কফ আৰু পিত্তনাশক, জ্বৰ আৰু
অতিসাৰ ৰোগৰ উপকাৰক।

বাহক—কফ, বক্তপিত্ত, শ্বাস, কাহ, জ্বৰ, বমি, ক্ষয়ৰোগ
মাশক, অলপ বায়ুজনক আৰু স্বৰবৰ্দ্ধক। বাহকৰ ফুল
তিতা, কটুপাক আৰু কাহ, ক্ষয়ৰোগ নাশক।

ভেদায় লতা—বাতঘ্ন আৰু কফনাশক, শুক্ৰজনক, বল-
কাৰক, ভগ্নযোজক আৰু সাৰক গুণবিশিষ্ট।

পটোলৰ পাত—তিতা, পিত্তমাশক।

ভূতমূলা—কটুৰস, উষ্ণবীৰ্য্য, কফনাশক, অগ্নিবৰ্দ্ধক,
শূল, অকচি আৰু বিবিধ বায়ুৰোগৰ চিতকৰ। জ্বৰ, মেহ,
ক্ৰিমি, যোনিৰোগ, পাণ্ডু, কুষ্ঠ, স্বৰদোষ, কৰ্ণশূলৰ পক্ষে বৰ
উপকাৰী।

ফল।

আম—আমৰ মল—কফ, পিত্ত, শ্ৰমেহ আৰু বক্তদোষ
মাশক, কচিকাৰক, ধাৰক আৰু বায়ুবৰ্দ্ধক। কেচা আম—

ত্ৰিদোষজনক আৰু বক্তদোষক। পকা আম—মধুৰ বস, শুক্ৰ-
বৰ্দ্ধক, স্নিগ্ধ, বলকৰ, পুষ্টিকৰ, তৃপ্তিজনক, বাতনাশক, অগ্নি-
দীপক, বৰ্ণপ্ৰসাদক আৰু কফবৰ্দ্ধক। শুকান আম (আমতা)
—তৃষ্ণা, বমি, বায়ু, পিত্তনাশক, সাৰক, আৰু কচিকাৰক।

অমিতা—কচিকৰ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, কফ, পিত্তনাশক, চকুৰ
হিতকৰ, পাচক, সাৰক, অৰ্শৰোগৰ বেচি উপকাৰক।

আতলাচ্—বল আৰু পুষ্টিকাৰক, তৃপ্তিজনক, বক্তবৰ্দ্ধক,
কফজনক।

এপোল্—মধুৰ বস, শীতল, গুৰুপাক, কচিকৰ, পুষ্টি-
কাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, কফজনক, বাত আৰু পিত্তনাশক।

কঠাল—পকা—গুৰুপাক, কফবৰ্দ্ধক হলেও বলবীৰ্য্য
পুষ্টিকাৰক আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বায়ু, পিত্ত, ক্ষত আৰু ভ্ৰণ নাশক।

কেচা—বলকাৰক, মেদবৰ্দ্ধক, গুৰুপাক, বায়ু আৰু কফবৰ্দ্ধক।

ফঠালগুটি—শুক্ৰবৰ্দ্ধক, মলবোধক, মূত্ৰ নিঃসাৰক।

কল—কেচা—কফনাশক, গুৰুপাক, স্নিগ্ধ, বক্তপিত্ত, পিয়াহ,
ক্ষত, দাহ আৰু ক্ষয়নাশক। পকা—মধুৰ বস, শুক্ৰ, মাংস
বৰ্দ্ধক, পুষ্টিজনক, কচিকাৰক, কৃশা, তৃষ্ণা, চক্ষুৰোগ, গ্ৰামেহ
নাশক আৰু কফবৰ্দ্ধক।

ক'লাজামু—বাতজনক, কফ আৰু পিত্তনাশক, বক্ত-
পৰিষ্কাৰক।

কিচমিচ্—পুষ্টিকৰ, কচিকৰ, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, কফজনক, চকুৰ
হিতকৰ, মলমূত্ৰ নিঃসাৰক আৰু স্বৰপ্ৰসাদক।

চোহোৰা—মধুৰ ৰস, শীতবীৰ্য্য, স্নিগ্ধ, কচিকৰ, পুষ্টিকৰ, বলকাৰক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বক্তপিত্ত, ক্ষয়ৰোগ, ক্ষতৰোগ, জ্বৰ, অতিসৰ, ৰমি, কাহ, মত্ততা, মূৰ্ছা, কোষ্ঠগত বায়ু, বাত, শ্লেষ্মা আৰু বাত পিত্ত ৰোগৰ পক্ষে হিতকৰ।

গোলাপী জামু—কচিকৰ, শীতল, আৰু গুৰুপাক।

খাজুৰি—তপ্তিকৰ, পুষ্টিজনক, বল, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বক্তপিত্ত, ক্ষয়, শ্বাস, কাহ, আৰু মূৰ্ছা প্ৰভৃতি ৰোগৰ উপকাৰী।

ডালিম—শুক্ৰবৰ্দ্ধক, বল, স্মৃতিবৰ্দ্ধক, ত্ৰিদোষনাশক, তৃষ্ণা, দাহ, জ্বৰ, অতিসৰ আৰু গ্ৰহণী ৰোগৰ হিতকৰ।

তৰমুজ—অগ্নিবৰ্দ্ধক, বায়ুনাশক, তৃষ্ণা নিবাৰক।

তিয়হ—মূত্ৰকাৰক, বলনাশক, বাতি অশ্রুত হিতকৰ।

তাল—কফ, পিত্তবৰ্দ্ধক, ছপ্পাচা আৰু বহুমূত্ৰ জনক।

নাচপতি—জম্বু, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, ত্ৰিদোষনাশক।

নাৰিকল—কেচা—পিত্তজ্বৰ, আৰু পিত্তৰ পৰা হোৱা ৰোগনাশক। বুঢ়া—গুৰুপাক, ছপ্পাচা, পুষ্টিকৰ, বলকৰ, বিদাৰী আৰু পিত্তবৰ্দ্ধক। ডাবৰ পানী—শীতল, হৃদয়গ্ৰাসী, অগ্নিদীপক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, পিত্তক, তৃষ্ণা নিবাৰক।

পণীয়ল—পিয়াতনাশক, টেঙা, কচিকাৰক, পিত্তকাৰক।

পেস্তা—উষাবীৰ্য্য, পুষ্টিকাৰক, বলকাৰক আৰু শুক্ৰবৰ্দ্ধক।

বাদাম—গুৰুপাক, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, কফজনক আৰু বক্তপিত্তৰ অনিষ্টকৰ।

বেল—কেচা—কফ, বায়ু, আগদোষ, শূলনাশক, অগ্নিদীপক,

লঘু আৰু স্নিগ্ধ। পকা—গুৰুপাক, ত্ৰিদোষজনক, ছুপ্পাচা, অগ্নিমান্দ্যকৰ।

মধুৰিয়াম—বলকাৰক, স্নিগ্ধ, কচিকৰ, শুক্ৰবৰ্দ্ধক, ক্ৰিমি, জ্বৰ, বায়ু আৰু শোথ বিনাশক।

মাটি কঠাল—ক্ৰিমিনাশক, কফবৰ্দ্ধক, মুখৰোচক, সাৰক আৰু বলকাৰক।

লাঁচু—গুৰুপাকী, ত্ৰিদোষ প্ৰকোপ, শুক্ৰদোষকাৰক।

নেমু—অম্ববস, বায়ুনাশক, অগ্নিদীপক, পাচক, লঘু, ত্ৰিদোষ নাশক, অকচি, অগ্নিমান্দ্য, ক্ৰিমি আৰু পেটৰ ৰোগনাশক।

সুমুখিবা—পাচক, কচিকৰ, অগ্নিবৰ্দ্ধক, পিয়াহনাশক, চকুৰ বেমাৰ, পেটৰ বেমাৰ, কুষ্ঠৰোগ, অজীৰ্ণ, শূল, জ্বৰ, কাহ, বমি, বায়ু, কলেৰা আদি ৰোগৰ হিতকৰ।

বেবাব টেঙা—কচিকৰ, বায়ুনাশক, বক্তৃপিত্ত, শ্বাস, কাহ-ক্ষয়, আৰু হেৰুটিনাশক।

তেতেলি—কেচা—গুৰুপাক, কফ, পিত্তবৰ্দ্ধক, বক্তৃপিত্তকাৰক। পকা—কফ, বায়ুনাশক, অগ্নিদীপক আৰু সাৰক।

অম্বৰা—তৃপ্তিজনক, বলকাৰক, গুৰুপাকী, বিস্তম্বজনক আৰু অজীৰ্ণকাৰক।

কৰ্দ্দৈ—তাপ্ত, কেচা, অম্বপিত্তকাৰক।

বৰ থেকেৰা—অতিশয় টেঙা, আনাহ, কফ আৰু বাত ৰোগনাশক।

কুজি থেকেৰা—টেঙা, মুখৰোচক, দাহ, কফ, বাতকাৰক—পুৰণি কুজি থেকেৰা গ্ৰহণীনাশক।

ওটেঙা—গুৰুপাক, মলৰোধক, আৰু বিষদোষনাশক।

কুহিয়াৰ—গুৰুপাক, পুষ্টি, কাঙ্ক্ষি, বলবৰ্দ্ধক, বায়ু আৰু পিত্তনাশক।

জলফাই টেঙা—কেচা—অম্লৰস, উষ্ণবীৰ্য্য, গুৰুপাক, পিত্তকাৰক, মলৰোধক, বিদাহী, বায়ুনাশক, কফবৰ্দ্ধক আৰু কোষ্ঠশুদ্ধিকারক। অলপ পকা—অম্লৰস, কটিকাৰক, অগ্নিবৰ্দ্ধক। পকা—অম্লৰস, লঘু, উষ্ণবীৰ্য্য, স্নিগ্ধ, কটিকাৰক, অগ্নিবৰ্দ্ধক, আৰু কফ বাতনাশক। গুটিৰ তেল—তিতা, অম্ল, মধুৰ বস, পাচক, কটিকৰ, বলকাৰক, কচিবৰ্দ্ধক, সাৰক, ত্ৰিফলি, কুষ্ঠ আৰু ব্ৰণ ৰোগত উপকাৰী।

নিষিদ্ধ আহাৰ।

যিবিলাকে ৰসায়ণ শাস্ত্ৰ অধ্যয়ন কৰিছে সেইসকলে জানে যে দুটা বা তাতকৈ বেচি বস্তু গোট খুৱালে অনেক ক্ষেত্ৰত ৰসায়ন প্ৰক্ৰিয়াত প্ৰত্যেক বস্তুৰ নিজ নিজ গুণ গুচি যায় আৰু নতুন এটা গুণবিশিষ্ট বস্তু হৈ পৰে। যেনে—এচিড এক ৰকম গুণবিশিষ্ট, এলকালি অইনপ্ৰকাৰ গুণবিশিষ্ট, দুয়োটা মিলালত লোণ আৰু পানীহে পোৱা যায়। চাউলৰ এটা গুণ, ডাইলৰ এটা গুণ, দুয়োটা গোটখুৱাই একেলগে ৰান্ধিলে অইন ৰকমৰ গুণবিশিষ্ট হয়। আকৌ চাব লাগে চুণ বগা, হালধি হালধীয়া, দুয়োটা মিহলালে বঙা হয় আৰু গুণো দুয়োটাৰ বেলেগ বেলেগ থাকিলেও মিহলোৱাত অইন ৰকমৰ গুণ হৈ পৰে :—

ডুটা ভাল খোৱা বস্তুৰ সংযোগত এটা অনিষ্টকৰ বস্তু উদ্ভৱ হ'ব পাৰে। সংযোগবিকল্প আহাৰ কৰিলে নানাৰকমৰ বেমাৰ হ'ব পাৰে। বিশেষকৈ বক্তৃত্তি আইনকি কুষ্ঠৰোগ পৰ্য্যাপ্ত হ'ব পাৰে।

কিছুমান সাধাৰণ সংযোগবিকল্প বস্তুৰ বিষয় তলত দিয়া হৈছে—

মাছ বা মাংস খাই এৰাঁ গাখীৰ খোৱা ভাল নহয়।

পাৰ চৰাইৰ মজ্জা সৰিয়হৰ তেলত ভাজি খাব নেলাগে।

দৈ গাখীৰ খায়েই গৰম পানী বা আইন বেচি গৰম বস্তু খাব নেলাগে।

খিচুৰীৰ লগত পৰমান্ন খাব নেলাগে।

কাঁহৰ পাত্ৰত দহদিনমান ঘিউ থৈ সেই ঘিউ খাব নেলাগে।

সমান ওজনৰ ঘিউ আৰু মোঁ মিহলাই খাব নেলাগে।

তাল আৰু কল একেলগে খোৱা উচিত নহয়, খালে ক্ৰিমিৰ উপদ্ৰৱ বেচি হয়।

কল, গুড়, চেনি একেলগে খালে ক্ৰিমি বেচি হয়।

খালি পেটত তাল আৰু খাই উঠি বেল খালে ক্ৰিমি আৰু পৈত্তিক বেচি হয়।

পিয়াজ দি কণী খাব নেলাগে—বায়ু অত্যন্ত বেচি হয়, প্ৰস্ৰাব বেচি হয়।

মোঁ, মূৰী আৰু ঘিউ খায় উঠিয়েই পানী খালে আৰু পেটভৰাই খোৱাৰ পিচত ঘিউ খালে অস্থলৰ বেমাৰ হোৱাৰ সম্ভৱ।

সন্ধিয়া বেলিকা আঁহাৰ কৰা উচিত নহয়। শৰীৰৰ বিশেষ ক্ষতি হয়।

এবাৰ বান্ধিথোৱা বস্ত্ৰ চোচা হলে বা বাঁহী হলে আকৌ গৰম কৰি খাব নেলাগে।

নানা জাতীয় মাংস একেলগে মিহলাহ পাক কৰি খাব নেলাগে।

বিভিন্ন প্ৰাণীৰ গাখীৰ একেলগে মিহলাই খাব নেলাগে।

কোন তিথিত কি কি বস্ত্ৰ খাব নেলাগে—

প্ৰতিপদত কোমোৰা খালে ত্ৰণ আদি ৰোগ হয়।

দ্বিতীয়াত বৃহতী (তিতা ভেকুৰী) খালে অৰুদ ৰোগ হয়।

তৃতীয়াত পটোল খালে বাতবৰ্ত্ত হয়।

চতুৰ্থীত মূলা খালে আমবাত হয়।

পঞ্চমীত বেল খালে পিত্তসম্বন্ধীয় বেমাৰ জন্মে।

ষষ্ঠীত নিম খালে কুৰণ্ড, গলগণ্ড আদি ৰোগ হয়।

সপ্তমীত তাল খালে ৰক্তপিত্ত হয়।

অষ্টমীত নাৰিকল খালে অজীৰ্ণ হয়।

নবমীত লাও খালে বাতশ্লেষ্মা হয়।

দশমীত কলমৌ খালে অগ্নিপিত্ত হয়।

একাদশীত উৰহী খালে জ্বৰ হয়।

দ্বাদশীত পুৰৈশাক খালে যক্ষ্মা কাহ হয়।

ত্ৰয়োদশীত বেঙ্গেনা খালে কণ্ঠ ৰোগ, খুদখলু আদি হয়।

চতুৰ্দ্দশীত মাটিমাহ খালে অতিশাৰ, উদৰাময় হয়।

পূৰ্ণিমা, অমাবস্যাতে মাংস খালে শ্লেষ্মাজনিত পীড়া হয়।

মাছ, মাংস, এৰ্টা গাখীৰ একেসময়েত খাব নেলাগে।

মাছ, মাংস খাই গাখীৰ খালে বাতৰ বেমাৰ হয় আৰু অজ্ঞাত বেমাৰ হ'ব পাৰে। দৈ ৰাতি খোৱা ভাল নহয়, শ্লেষ্মা, বেছি হয় আৰু হজম হবলৈ এমাহ লাগে। দৈ খালে অকণমান পানী আৰু লোণ মিহলাই খাব লাগে।

চ'ত মাহত গুড় খোৱা ভাল নহয়। কিমিৰ কোপ বেচি হয় : পেটৰ অসুখ, আমাশয় অইনকি কলেৰা পৰ্যাস্ত, হ'ব পাৰে।

চ'ত, বহাগ আৰু কাতি মাহত মাছ নেখালে ভাল। চ'ত বহাগ মাহত পুখুৰীৰ মাছৰ বসন্ত আদি ৰোগ হয়। কাতি মাহত মাছ খালে শ্লেষ্মা অত্যন্ত বেছি হয়। একাধ নেখায় থাকিব নোৱাৰিলে নৈৰ মাছ খাব লাগে।

কাতি মাহত কম আহাৰ কৰা উচিত। বেচি খালে বায়ু, কফ, পিত্ত আদি কুপিত হয়। পিত্ত শ্লেষ্মাৰ জ্বৰ হোৱাৰ সম্ভৱ।

পুহমাহত অইন মাহতকৈ বেচি খোৱা ভাল, কমকৈ খালে শৰীৰ দুৰ্বল হয়।

ৰনি আৰু বৃহস্পতিবাৰে মাছ মচুৰমাহ খোৱা অনিষ্টকৰ। ৰবিবাৰে মচুৰমাহ খালে বহুমূত্ৰ ৰোগ হোৱাৰ সম্ভৱ। শৰীৰ অত্যন্ত গৰম হয়, মূৰ গৰম হয়।

সদায় ব্যৱহাৰ কৰা কেইটামান বস্তুৰ জীণ

যোৰাৰ সময় :-

খোৰাবস্তু	জীণ যাবলৈ সময় লাগে	খোৰাবস্তু	জীণ যাবলৈ সময় লাগে
চাপ্ত ...	১ ঘণ্টা	অৰহৰ ডাইল ...	৩ ঘণ্টা
বালি ...	১ "	মতৰ ...	৩ "
এৰাকট ...	১ "	খোচাৰী ...	৩ "
আখৈৰ মণ্ড ...	১ "	বুত ভজা ...	৪ "
চিৰাৰ মণ্ড ...	১১ "	মতৰ ভজা ...	৪ "
যধানৰ চাউলৰ মণ্ড	২ "	তেল ...	৪ "
পুৰণি চাউলৰ	১ "	ঘিউ ...	৩ "
ভাতৰ মণ্ড...	১ "	মাখন ...	৩১ "
পুৰণি চাউলৰ ভাত	১১ "	হানি ...	৪ "
আখৈ ...	১১ "	কেচা কণী ...	১১ "
মূৰি, চিৰা ...	২ "	আধাসিজা কণী...	২১ "
মিহিৰি ...	২ "	বৰকৈ সিজা " ...	৩১ "
বাতাচা ...	২ "	পোলাও ...	৫ "
গুড় ...	৩ "	কালিয়া ...	৫ "
সন্দেশ ...	৩ "	পায়স ...	৪ "
লুচি ...	৩ "	আতলচ ...	২ "
কচুৰি ...	৩ "		

আমাৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক কাৰ্য্যপৰা শৰীৰৰ উপাদানবিলাক ক্ষয় হয়। ভৰ্গবানৰ বিধানত সেই উপাদান বিলাক নানাবকৰ খোৱাবস্তুৰপৰা পোৱা যায়; তাতেই আমাৰ দৈনিক ক্ষয় নিৰাকৰণ, শৰীৰৰ পোষক আৰু স্বাস্থ্য বৰ্দ্ধা হয়।

বৈজ্ঞানিক সকলে মাতুহৰ শৰীৰৰ মূল ভৌতিক পদাৰ্থ বিলাকৰ তিনি ভাগত বিভাগ কৰিছে। এইবিলাকৰ দ্বাৰায় দেহ নিৰ্মাণ হয় আৰু আমাৰ কাম-কাজৰপৰা এইবিলাকৰ ক্ষয় হয়। যিবিলাক খোৱা বস্তুত দেহৰ ক্ষতিপূৰণ কৰিব পৰা বস্তু যথেষ্ট পৰিমাণে আছে সেইবিলাক খালে দেহৰ ক্ষতি পূৰণ আৰু পৰিপোষণ হয়।

(১) যবক্ষাৰজান বিশিষ্ট আদি মিহলি পদাৰ্থ (Nitrogenous Proximate) ইয়াত এন্ধাৰ (Carbon) অম্লজান (Oxygen) উদজান (Hydrogen) যবক্ষাৰ জান (Nitrogen) অণুলালা জাতীয় বস্তু (Albumen) মাংসৰ বস (myosine) তেজ ভাট কৰা পদাৰ্থ (fibrine) স্নায়ুগুলীৰ উপাদান (cerebrine) অস্থি আৰু গ্রন্থি উপাদান (gelatine) প্ৰভৃতি বস্তু আছে।

(২) যবক্ষাৰজান নথকা আদি মিহলি বস্তু (Non nitrogenous Proximate) ই কেৱল এন্ধাৰ, অম্লজান আৰু উদজান মিহলি হৈ উৎপন্ন হয়। ইয়াত তেলযয় পদাৰ্থ শ্বেতসাৰ জাতীয় (glycogen) চেনি আৰু অম্লবস আদি আছে।

(৩) ধাতব আদ মিহলি পদাৰ্থ—ইয়াত প্ৰচুৰ পৰিমাণে পানী, চডিয়ম, পটেচিয়ম, কেলচিয়ম, ফেৰম, চিলিকা মেগনেচিয়ম প্ৰভৃতি ধাতব উপাদান আছে। ঘাইকৈ খোৱা বস্তু মাত্ৰেই দুভাগত বিভক্ত—জৈবিক (organic) আৰু অজৈবিক (inorganic) ইয়াৰ ভিতৰত যবন্ধাৰ জ্ঞানময় আৰু যবন্ধাৰ জ্ঞানবিহীন উপাদানবিলাক জৈবিক শ্ৰেণীৰ অন্তৰ্গত আৰু চডিয়ম পটেচিয়ম কেলচিয়ম প্ৰভৃতি ধাতব লবণ অজৈবিক শ্ৰেণীৰ অন্তৰ্ভুক্ত।

তলত কেইটামান খোৱা বস্তুৰ বৈজ্ঞানিক উপাদানৰ নাম দিয়া হৈছে তাৰপৰা কিছুমান খোৱাবস্তু নিৰ্বাচনৰ সুবিধা হ'ব।



কিছুমান খোৰা-বস্তুৰ বৈজ্ঞানিক উপাদান

	জৈবিক (Organic)			অজৈবিক (Inorganic)	
খোৰা বস্তু ।	যবক্ষাৰ জানময় Nitrogenous	যবক্ষাৰ জান বিহীন Non nitrogenous		পানী Water	ধাতুৰ লবণ Minerals চোঁদা, পটাচ কেলচিয়ম, সো-ইত্যাদি
	এলবুমেন জিলেটিন কাইট্ৰিন আদি	বহুসংখ্যক ও লবক্ষাৰময় (Carbo- hydrates	তৈলময় Hydro- Carbons		
চাউল	৬.৫	৭৯	১	১৩	০.৫
ডাউল (গড়ে)	২৩	৬০	—	১৫	২
মটৰ	২৪	৫৯	—	১৪	৩
মগু	২৪	৬০	—	১৩	৩
গৰুৰ গাখীৰ	৪	৫	৪	৮১	৬
ভাগলীৰ গাখীৰ	৩.৫	৬	৩.৫	৮২	৫
ম'হৰ "	৪	৫	৪	৮১	৬
মাখন	—	৮৩	—	১৫	২
ভাগলীৰ মাংস	১২.৫	—	৩১	৫১	৫.৫
চৰাইৰ মাংস	২১	—	৪	৭৩.৫	১.৫
কণী	২৪	—	২	৭৩	১
ধৌ, বাহি মাছ	৬	—	৬	৮৬	২
'সৰ্জ, মাগুৰ	১০	—	১৩	৭৫.৫	১.৫
আলুগুটি	৩	২২	১২	৭৪	৮
পটেকটী	৮	৫১	১.৫	৩৭	২.৫
ডা	১০	৭০	২	১৭.৫	১.৫

ওপৰত দিয়া তালিকাৰপৰা তলত দিয়া কথা কেইটা বুজিব পাৰি

(১) ডাইলত তৈলময় পদাৰ্থৰ অভাৱ, সেইবাবে কম্ব।
গতিকে ডাইলত যথেষ্ট পৰিমাণে তেল বা ঘিট দি থাব লাগে
নহলে শৰীৰৰ পক্ষে অহিতকৰ।

(২) দেহতন্তুবিলাকৰ জীৰ্ণসংস্কাৰ, পুনৰগঠন আৰু মাংস,
স্নায়ু আদিৰ কয়ীভূত বস, শক্তি বা তেজৰ পৰিপূৰ্ণ, যবক্ষাৰ
জানময় পদাৰ্থৰ পৰা হৈ থাকে। ডাইল, মাছ-মাংস আদিত
যথেষ্টপৰিমাণে পোৱা যায়।

(৩) মস্তিষ্ক চালনাত কয়ীভূত তৈলাংশ খোৱা বস্তুৰ
তৈলময় পদাৰ্থৰপৰা পৰিপূৰিত হৈ থাকে, গাখীৰ, মাংস আৰু
মাছত তৈলময় পদাৰ্থ যথেষ্টপৰিমাণে আছে সেইবাবে সেইবিলাক
বস্তু মস্তিষ্ক চালনাকাৰী আৰু বুদ্ধিজীৱী মানুহৰ পক্ষে উপযোগী।

(৪) চাউল, ডাইল, মধুদা, আলু প্ৰভৃতিত শ্বেতসাৰ
পদাৰ্থ বেচি পৰিমাণে আছে। শৰীৰৰ উত্তাপ গতি উৎপাদন
সম্পাদিত হওঁতে শ্বেতসাৰ আৰু শৰ্কৰাজাতীয় বস্তু বেচি পৰিমাণে
ব্যয় হয়। চাউল, ডাইল আদিৰপৰা সেই ক্ষতি পূৰণ হয়।

(৫) পাণ্চাত্মা বৈজ্ঞানিক আৰু ৰসায়ন তত্ত্ববিৎ পণ্ডিত
সকলে শৰীৰ পোষণ আৰু স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ নিমিত্তে যিবিলাক
বস্তু ভগবানে দিছে সেইবিলাকত জৈবিক আৰু অজৈবিক
পদাৰ্থ আছে বুলি স্থিৰ কৰিছে।

খাদ্যপ্ৰাণ (ভিটামিন)

খাদ্যপ্ৰাণ আমাৰ জীৱন সাৰণৰ, ৰোগ নিবাৰণৰ আৰু শৰীৰ পুষ্টিৰ বাবে নিতান্ত আৱশ্যক। এই ভিটামিন বা খাদ্যপ্ৰাণ চাউল, গম, যব প্ৰভৃতি শস্যত, শাক আদি উদ্ভিদত, মাংস আৰু গাখীৰত আছে। বৰ্তমান খাদ্যপ্ৰাণ পঁচাবধ বুলি ধৰে।

- (১) চকু, অস্থি ৰক্ষা কৰাত এ-(A)
- (২) স্নায়ু ৰক্ষা কৰাত বি-(B)
- (৩) দাঁত আৰু অস্থি ৰক্ষা কৰাত চি-(C)
- (৪) অস্থি তৈয়াৰ কৰাত ডি-(D)
- (৫) উৎপাদক শক্তিশালীত ই-(E)

ভিটামিনৰ অভাৱত শৰীৰ বেমাৰী হয় আৰু পৰিপুষ্টি হ'ব নোৱাৰে।

ভিটামিন কম হলে তলত লিখা অসুখ হয় বুলি কয়—

ভিটামিন এ (A) কম হলে :—চকুৰ বেমাৰ, কাণ, নাক আৰু নেলুৰ অসুখ, আগজিবা বঢ়া, দাঁতৰ আলুৰ বেমাৰ মাংস প্ৰাণত অসুখ, গৰল, মূৰকামোৰণ, উশাহ লোৱাৰ যন্ত্ৰৰ অসুখ, নিউমনিয়া, যক্ষ্মা, অস্ত্ৰকব্জৰ, ৰাজহান্ধ, পেৰে ভিতৰত ঘা, পেটচোলা, প্ৰস্ৰাবৰ অসুখ, তেজ নোহোৱা, আই ওলোৱা, এসকল পিচত জ্বৰ আদি বেমাৰ হয় বুলি কয়।

ভিটামিন বি (B) কম হলে :—তেজ নোহোৱা, ক্ষয় আৰু বসবাহী তন্তুৰ অসুখ, জৰায়ু আৰু অণুকোষ সম্বন্ধীয় গীড়া, পেটৰ আম সম্বন্ধীয় গীড়া, যক্ষ্মা, উদকাই, ঘুমুৰোগ, বহুমূত্ৰ, আঙুলি আদিত বিষ, লৰাৰ পেটৰ বিষ, নখ, আঙুলি আদি কামুৰি থাকিলে মন যোৱা অভ্যাস, বুজা শক্তি কম হোৱা, খিঙখিঙীয়া স্বভাৱ হোৱা, শোব, শোথ, স্নায়বিক দুৰ্বলতা, পিত্ত, বাতি গৰ্ভাবস্থাত হোৱা নানাবকম অসুখ, প্ৰসূতীৰ গাখীৰ কম হোৱা, ক্লান্তিবোধ, ভোক নলগা, লৰাৰ পঁয়ালগা আদি বাঢ়িব নোৱাৰা অসুখ, শৰীৰ ক্ষীণাতি যোৱা, দুৰ্বলতা, চৰ্মৰোগ, মগজু কম হোৱা, পোহৰৰ ব্যতিক্ৰম, বদহজম ইত্যাদি অনেক অসুখ হয়।

ভিটামিন চি (C) কম হলে—দাঁতৰ নানা বকম অসুখ, চকু নমা, গা বৰ্কৰীয়া হোৱা, গ্ৰহণী আদি পেটৰ অসুখ। বাত, গাঁঠিত বিষ, বক্তচাপ, সন্ত্ৰাস, তেজহীন, হাবত জোৰ নোহোৱা, বঢ়া শক্তি কম, অমনযোগিতা, শৰীৰৰ ওজন কম হোৱা, গা-কপা আদি বেমাৰ হয়।

ভিটামিন ডি (D) কম হলে—লৰাৰ পঁয়া লগা, হাব বেকা হোৱা, হাঁহ, বুকু আদিৰ গঠন অসমান হোৱা, আঁঠু আৰু ভৰিৰ গঠন অসমান, শ্বাস যন্ত্ৰ সম্বন্ধীয় বেমাৰ, ভোক নলগা, হজম নোহোৱা, চৰ্মৰোগ—খৰ আদি, সন্ত্ৰাস, লৰাৰ যক্ষ্মা, সব গাঁঠিত বিষ, স্নায়বিক দুৰ্বলতা, শোথ আদি বেমাৰ হয়।

ভিটামিন ই (E) কম হলে বক্ষা ৰোগ, কণমৰা বেমাৰ, গৰ্ভাবস্থাৰ মানাৰকম অসুখ, গৰ্ভনষ্ট, ষাতু দৌৰ্বল্য আদি বেমাৰ হয় বুলি কোৱা আছে।

খোৱা বস্তুৰপৰা চাৰিটা কাম হয়। শৰীৰৰ তাপ, শক্তি, ক্ষয়পূৰণ, বৃদ্ধিসাধন।

প্ৰধানতে খোৱাবস্তু তিনিবিধ—

(১) যবক্ষাৰ জ্ঞানপ্ৰধান বা আমিষজাতীয়—মাছ মাংস, কণী, ডাইল, ছানা আদি।

(২) তেল প্ৰধান খাদ্য—ঘিউ, মাখন, তেল চৰ্বি আদি।

(৩) শৰ্কৰা জাতীয় শ্বেতসাৰ প্ৰধান খাদ্য—ধান, গম, যৱ ইত্যাদি।

ইয়াৰ বাহিৰেও লোণ আৰু পানী আৱশ্যকীয় খাদ্য।



খাদ্য প্ৰাণৰ (ভিটামিন) তালিকা ।

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
অঁতা ...	২	১	৪	—	—
অঁট্ ...	১	১	—	—	১
আম ...	২	২	২	—	—
আখৰোট ...	—	৩	২	—	২
আঙ্গুৰ ...	—	১	—	১	—
অঁলুগুটি ...	১	৩	২	—	—
আদা ...	—	—	১	—	—
গুনকবি ...	১	১	১	—	—
এপোল ...	১	১	১	১	—
উৰহী ...	১	৩	২	—	২
কঙ্গ ...	১	৩	২	—	২
কণী ...	৪	১	—	—	৩
কেবেলা ...	—	—	২	—	—
কুহিয়াৰ ...	—	১	১	২	—
কুহিয়াৰৰ গুড় ...	—	২	—	—	—
কডলিভাৰ অয়ল ...	৪	—	—	—	—
কোমোৰা ...	২	১	১	—	—
কিচুমিচ ...	—	—	১	১	—

খোঁরা বস্ত্রের নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
কোরাচ্ ...	২	—	১	—	—
খাজুৰি ...	১	১	—	—	১
খবমুজ্জ ...	—	—	১	—	—
গাজব—সিজোরা	২	১	১	—	—
কেচা	৩	৩	১	১	১
গোমধান ...	২	৩	—	—	—
গাখীৰ—মাখন					
তোলা ...	১	১	১	—	১
গাখীৰ—নিভাজ	৩	২	১	১	১
ঘিট—গাখীৰ	৩	—	—	১	২
“ ভেজিটেবুল	—	—	—	—	১
চালাদ ...	২	—	১	—	৩
টানাবাদাম ...	১	২	—	—	১
চাউল—উথুরা	১	২	—	—	১
“ আঁৰৈ ...	১	৩	—	—	৩
“ কলব ...	—	৩	—	—	১
চেনি ..	—	—	—	—	—
চাহ ...	—	—	—	—	১
চালগোম ...	১	২	৩	—	১
চানা ...	১	১	১	—	১

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
চুজি ...	১	৩	—	—	—
জালুক ...	২	১	৪	—	—
জামু ...	—	—	১	—	—
ডালিম ...	—	—	১	—	—
তৰমুজ ...	—	—	১	—	—
তেতেলি ...	—	—	৪	—	—
ভিলৰ তেল ...	—	—	—	১	১
তিয়ঁহ ...	১	১	১	—	—
দৈ ...	২	১	—	—	—
নাৰিকল ...	২	৭	১	১	—
তেল ...	১	—	—	১	—
নহক ...	১	১	১	—	২
নেমু ...	১	৩	৪	—	—
জুনি ...	—	—	১	—	—
নাচপতি ...	—	২	১	—	—
পনাৰ ...	২	১	—	—	—
পিয়াজ ...	১	৩	২	—	২
পেস্তা ...	—	১	১	—	১
পালেশাক					
—সি.জোৱা ..	৩	৩	২	১	২

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
পালেশাক. শুকান	২	২	১	১	২
“ কেচা	৩	৩	৪	১	৩
ফুলকৰি ...	২	৩	১	—	২
বাদাম ...	১	৩	১	—	—
বেল ...	—	—	৩	—	—
বাট ...	—	১	১	—	—
বেঙেনা ...	১	২	৩	—	—
বন্ধাকৰি. সিজোৱা	২	২	১	—	—
“ কেচা ...	৩	২	৪	—	১
বুত ভাইল ...	২	১	—	—	—
বগৰী ...	—	—	১	—	—
বিলাহী বেঙেনা					
—সিজোৱা ...	২	২	৩	—	—
বিলাহী বেঙেনা					
নিসিজোৱা. পকা	২	২	৩	—	—
ভেন্দি ...	—	১	২	—	২
মাখন ...	৩	২	—	২	৩
মলাই ...	৩	২	১	১	—
মাছৰ তেল ...	২	১	—	—	—
মগুমাছ ...	২	১	১	—	—

খোৱা বস্তুৰ নাম	এ	বি	চি	ডি	ই
মধুৰিয়াম ...	১	১	—	৪	—
মচুৰ ...	১	২	১	—	—
মাংস—মগজু	২	৩	১	—	—
“ লিভাৰ ...	৩	১	২	২	—
মাছৰ কণী ..	১	১	—	২	—
মিঠাতেল ...	—	—	—	—	১
মতৰ ...	১	২	১	—	—
মিঠা আলু ...	৩	১	—	—	১
মূলা ...	২	১	১	—	—
মাটিকঠাল ...	২	২	৩	—	—
কটী ময়দাৰ ...	—	১	১	—	—
“ আতাৰ ...	১	৩	—	৩	১
শাক—সিজোৱা	১	১	১	১	১
“ কেচা ...	২	১	৩	২	২

বিশেষ দ্রষ্টব্য :—ওপৰত দেখুৱা খাদ্য-প্ৰাণৰ তালিকাৰ—

৪—খুব বেচি থকা ; ৩—বেচি থকা ;

২—অলপ বেচি থকা ; ১—অলপ থকা বুলি ধৰে।

—সমাপ্ত—

জ্ঞাননী

ভুলত দিয়া কিতাপবিলাক আন ব গুনত পাব।

তেরখনীয়া বকবতী	...	১০	ঐশীকুমার ব আটোত্তর শতক (ম
বৈকুণ্ঠী কৌতুহ	...	১১	কুমার চন্দ	...
অজ্ঞানগংগার	...	১২	কুমারমালা	...
ভীম-চবিত্ত	...	১৩	কটিনা	...
কাঞ্চনচোরা	...	১৪	নামসংগ (ডাঃ)	...
কুমার-কব	...	১৫	বড়শীত	...
ঐশীকুমার	...	১৬	শক্তি চাঁদ	...
ভক্তি-বহুত	১৭, ১৮	১৭	কচবি কে গুন	...
বিদ্যা নাম (২২)	...	১৮	বাক্য কিস্তিগার	...
ঐশীকুমারিমালা	...	১৯	মল-মমতাবী নাটক)	...
বিদ্যানাম আগছোরা	...	২০	ভীমর শব্দগুণা (নাটক)	...
বিদ্যানাম আগছোরা	...	২১	ভোটের বগব (নাটক)	...
নামাঞ্জলি	...	২২	বালচন্দ্র নাটক)	...
বালীর মল্লীত	...	২৩	ঐশীকুমার জন্মোৎসবী নাম-কাল	...

ইয়াং উপবিভক্ত কুল-কলেক্স পাঠ্যপুথি, নাটক, উপস্থাপন, সাধুৰ কিতাপ
প্রাইম আৰু সাইন্সেবীৰ কিতাপ পোৱা বাৰ।

বকটকা কোম্পানী.

চোৰহাট।

বোৰহাট অৱলা গিৰ্জা হাউচত, ঐশীকুমার বকটকাৰ বাৰা ছাপাকৰা হল